



Ежедневное меню основного питания частного общеобразовательного учреждения  
«РЖД лицей №13»

на 14 января 2026 года

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	202,60
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	62,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
	ЯБЛОКО	100	37,83
Итого за завтрак		510	432,98
Второй завтрак	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	200	88,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
Итого за второй завтрак		220	118,34
Обед	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	67,83
	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	154,53
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	410,11
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	44,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		800	834,17
Полдник	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	182,75

	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>345,75</b>
Ужин	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	34,88
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (ВАРИАНТ №2)	90	179,53
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	199,76
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	17,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	29,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	33,76
<b>Итого за ужин</b>		<b>540</b>	<b>495,34</b>
Ужин 2	СНЕЖОК	200	155,24
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>155,24</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2620</b>	<b>2381,82</b>

«Утверждаю»  
Директор РЖД лицей №13  
Н.Л. Баных



Ежедневное меню основного питания частного общеобразовательного учреждения  
«РЖД лицей №13»

на 14 января 2026 года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в образовательной организации: 24 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	66,67
	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	233,44
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	62,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	59,92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,52
	ЯБЛОКО	100	37,83
Итого за завтрак		600	527,54
Второй завтрак	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	200	88,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	50,64
Итого за второй завтрак		230	139,02
Обед	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	67,83
	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	250	154,53
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	410,11
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	44,31
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	89,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	67,51
Итого за обед		930	951,41
Полдник	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	70	255,85

	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	120,00
	АПЕЛЬСИН	100	43,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>418,85</b>
Ужин	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	44,43
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (ВАРИАНТ №2)	100	184,90
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	226,82
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	29,96
	ХЛЕБ ПИЕЧНИЧНЫЙ	40	67,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	17,45
<b>Итого за ужин</b>		<b>640</b>	<b>571,07</b>
Ужин 2	СНЕЖОК	200	155,24
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>155,24</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2970</b>	<b>2763,13</b>